

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum penghuni panti asuhan merupakan anak-anak yang mempunyai masalah di dalam keluarga. Sebagian besar kasus ditemukan bahwa para anak asuh berasal dari keluarga miskin dan tidak mengenal orang tua sejak dari bayi. Kurangnya kasih sayang serta dukungan keluarga merupakan faktor-faktor yang sesungguhnya sangat berpengaruh dalam perkembangan anak. Pada dasarnya, anak asuh yang menjalani kehidupan sehari-hari dalam lingkungan panti asuhan adalah anak-anak bermasalah (Diana, 2011).

Borualogo (2004) mengemukakan bahwa panti asuhan berperan sebagai pengganti keluarga dalam memenuhi kebutuhan anak dalam proses perkembangannya. Panti asuhan adalah suatu lembaga pelayanan pengganti fungsi keluarga yang bertanggung jawab dalam pemenuhan kebutuhan fisik, mental dan sosial kepada anak asuh serta memberikan bekal dasar yang dibutuhkan anak asuh untuk perkembangannya. Tujuan pengasuhan di keluarga dan di panti asuhan sesungguhnya sama, namun pengasuhannya dapat berbeda. Jika di rumah orang tua melakukan pengasuhan terhadap anak dalam jumlah sedikit, maka pengasuhan di panti asuhan dilakukan oleh pengasuh terhadap anak dalam jumlah banyak.

Di panti asuhan terdapat anak asuh dengan berbagai rentang usia, mulai dari bayi, anak, remaja hingga dewasa. Masa remaja merupakan masa seorang individu mengalami peralihan dari anak menuju dewasa dan mengalami

perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah. Remaja rentan sekali mengalami masalah psikososial, yakni masalah psikis atau kejiwaan yang timbul akibat terjadinya perubahan sosial yang berpengaruh pada penilaian terhadap dirinya (Hurlock, 1998). Menurut Santrock (2003) berkembangnya pemikiran remaja mengenai diri dan keunikan dirinya merupakan suatu masalah besar dalam hidup, yang salah satunya terkait dengan harga diri remaja.

Sebelum dilakukan survei awal, dilakukan wawancara terhadap pengasuh dan 3 remaja penghuni panti. Hasil wawancara terhadap pengasuh menunjukkan, bahwa permasalahan yang banyak timbul di kalangan remaja mengarah pada ciri-ciri harga diri rendah. Contoh kasus para remaja lebih banyak diam ketika mengalami masalah, kurang dapat mengekspresikan diri di luar lingkungan panti asuhan. Hal ini didukung dari hasil wawancara dengan remaja yang tinggal di panti asuhan. Para remaja merasa takut gagal dalam membina hubungan sosial di luar panti asuhan. Selain itu, hasil wawancara dengan remaja yang lainnya menunjukkan bahwa dia merasa diasingkan dan tidak diperhatikan oleh keluarga. Survei dilakukan pada empat panti asuhan di Surakarta, yakni Panti Asuhan Yatim Putri Aisiyah 1 dan 2, Panti Asuhan Keluarga Yatim Surakarta, Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta. Berdasarkan hasil survei menggunakan metode angket terkait dengan ciri harga diri rendah dari Coopersmith (1967) menunjukkan 46% dari 74 remaja mengarah pada ciri-ciri harga diri rendah, seperti perasaan inferior, takut gagal dalam membina hubungan sosial, dan perasaan terasing. Remaja di panti asuhan cenderung menganggap dirinya tidak memiliki pendirian, sumber masalah

bagi lingkungan, diasingkan dari keluarga, mudah menyerah ketika menghadapi hambatan serta kesulitan dalam mengekspresikan perasaan ketika ingin marah, ataupun kecewa.

Tabel 1
Hasil angket survei ciri harga diri rendah

No.	Pertanyaan	Jumlah Jawaban	Persentase
1.	Merasa bersalah dalam setiap kejadian buruk, dan malu dengan kondisiku	30	41%
2.	Ada rasa takut atau malu saat berteman	18	24%
3.	Menghadapi hal yang sulit aku tidak bisa dan membuatku menyerah	26	35%
4.	Tempat tinggalku sekarang rasanya asing dan orang-orangnya tida peduli kepadaku	11	15%
5.	Sulit untuk menunjukkan kalo aku sedang sedih, senang, ataupun marah pada orang lain	36	49%
6.	Aku butuh ditemani untuk beraktivitas	54	73%
7.	Kadang pikiranku berubah-ubah, tidak bisa bersikap sesuai keinginanku	46	62%
8.	Sulit untuk menolak keinginan teman, meskipun aku tidak setuju	45	60%
9.	Pelanggaran yang ku lakukan karena orang lain atau keadaan	40	54%
10.	Aku sering menjadi penyebab kekacauan	18	24%

Penelitian yang dilakukan oleh Novianty dan Shanti (2005) menunjukkan adanya perbedaan harga diri dalam dimensi personal, sosial dan general antara remaja yang tinggal bersama orang tua dengan remaja yang tinggal di panti asuhan. Penelitian yang dilakukan oleh Borualogo (2004) menunjukkan semakin positif persepsi tentang *attachment*, maka semakin tinggi harga diri remaja. Di panti asuhan menunjukkan bahwa orang tua dan sahabat adalah figur *attachment* remaja, hanya sedikit remaja yang menjadikan bapak asuh sebagai figur

attachment. Fadlilah (2007) memberikan sebuah gambaran perkembangan harga diri remaja yang tinggal di panti asuhan membutuhkan dukungan dari pihak panti asuhan maupun pihak di luar panti asuhan.

Santrock (2003) mengungkapkan rendahnya harga diri pada remaja menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional dan dapat menimbulkan banyak masalah. Ketika tingkat harga diri yang rendah berhubungan dengan proses perpindahan panti asuhan atau keluarga yang sulit, atau dengan kejadian-kejadian yang membuat tertekan, masalah yang muncul pada remaja dapat menjadi lebih meningkat. Remaja yang tinggal di panti asuhan berpotensi memiliki masalah terkait dengan harga diri, berupa hilangnya kepercayaan diri, tidak mampu menilai kemampuan diri, merasa tidak aman terhadap keberadaan mereka di lingkungan (Borualogo, 2004).

Munculnya penilaian yang rendah terhadap diri sendiri mengarah pada harga diri remaja yang rendah (Borualogo, 2004). Remaja dengan harga diri yang rendah berasal dari keluarga bermasalah atau kondisi dimana mereka mengalami penganiayaan atau tidak dipedulikan, remaja berada pada situasi-situasi yang tidak mendapatkan dukungan (Santrock, 2003).

Berdasarkan kondisi yang dialami remaja di panti asuhan, para pengasuh melakukan intervensi berupa pengajian, olah raga dan nasehat. Namun demikian sering kali intervensi yang dilakukan kurang tepat karena cenderung bersifat fisik, mental keagamaan dan keterampilan. Menurut informasi yang didapat dari pengasuh panti menyebutkan bahan intervensi psikologis yang didesain khusus

untuk para remaja tidak pernah dilakukan, sementara masalah remaja itu sendiri terkait dengan masalah-masalah psikologis.

Santrock (2003) menyebutkan sebuah penelitian menunjukkan bahwa harga diri akan tinggi pada masa kanak-kanak, menurun pada usia remaja, meningkat lagi pada masa dewasa sampai masa dewasa akhir, kemudian harga diri kembali menurun. Penurunan harga diri pada masa remaja didorong oleh *body image* yang negatif, serta ketertarikan yang lebih dalam hubungan sosial sehingga menyebabkan kemungkinan kegagalan.

Beberapa penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan harga diri remaja diantaranya dilakukan oleh Sriati dan Hernawaty (2007) dengan menggunakan training pengembangan diri. Training pengembangan diri dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan dan menunjukkan adanya peningkatan harga diri pada 85,71 % responden. Selanjutnya pelatihan yang dilakukan oleh Sipayung (2007) pada mahasiswa yang dilakukan dengan menggunakan pelatihan asertivitas untuk meningkatkan harga diri melalui ketrampilan individu dalam bereaksi. Pelatihan asertivitas yang terdiri dari 6 sesi dan dilaksanakan dalam 3 hari berturut-turut dengan waktu efektif 2 jam setiap hari.

Pelatihan untuk meningkatkan harga diri juga dilakukan oleh Lestari dan Koentjoro (2002) menggunakan pelatihan berpikir optimis pada pelacur yang tinggal di panti dan luar panti. Pelatihan berpikir optimis terdiri dari 5 sesi yang berlangsung selama 120 menit setiap sesinya dan diselenggarakan dalam lima hari. Hasil pelatihan yang dilakukan menunjukkan perbedaan yang signifikan

antara partisipan yang menerima pelatihan berpikir optimis dan partisipan yang tidak menerima pelatihan berpikir optimis.

Harga diri seseorang akan mempengaruhi bagaimana individu menampilkan potensi yang dimilikinya, sehingga harga diri memiliki peran yang besar dalam pencapaian prestasi (Borualogo, 2004). Coopersmith (1967) menjelaskan bahwa harga diri merupakan hasil penilaian atau penghargaan pribadi seorang individu yang diekspresikan dalam sikap-sikap terhadap dirinya sendiri. Menurut Seligman (1995) harga diri yang dimiliki oleh individu bukan bawaan melainkan merupakan hasil proses belajar (pengalaman) dan dapat berlangsung sepanjang hidup, sehingga upaya tertentu dapat dilakukan untuk membentuk dan meningkatkan harga diri.

Individu yang mempunyai harga diri yang rendah sering menunjukkan perilaku yang kurang aktif, tidak percaya diri dan tidak mampu mengekspresikan diri. Sebaliknya individu dengan harga diri yang tinggi mempunyai kompetensi dan sanggup mengatasi masalah-masalah kehidupan. Semakin tinggi harga diri seseorang, maka semakin hormat dan bijak dalam memperlakukan orang lain (Branden, 2001). Individu dengan harga diri rendah merasakan dirinya kurang berharga, bermanfaat, dicintai, serta kurang yakin akan kemampuannya. Perasaan dan keyakinan yang kurang menguntungkan seperti ini merupakan salah satu model persepsi umum individu untuk menginterpretasikan kejadian dalam hidupnya yang juga disebut dengan *explanatory style* (Seligman, 1995). Oleh karena itu untuk memperbaiki kondisi-kondisi yang kurang menguntungkan tersebut maka *explanatory style* (gaya penjelasan) harus diubah. Perubahan

explanatory style ini dapat dilakukan dengan latihan tertentu (Friedman dan Schustack, 2006). Seligman (1995) menyatakan bahwa *explanatory style* merupakan inti dari berpikir optimis, sehingga perubahan *explanatory style* dilakukan dengan memberikan latihan berpikir optimis. Melalui pelatihan berpikir optimis diharapkan individu yang semula *explanatory style* kurang mendukung menjadi mendukung dirinya sendiri, kurang menghargai dan mempercayai kemampuan sendiri. Cleghorn (1996) juga menyatakan bahwa untuk meningkatkan harga diri individu kuncinya terletak pada cara berpikir individu, sehingga harus diubah melalui suatu latihan tertentu.

Cara berpikir optimis berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Seligman (1995) memperoleh bukti bahwa pelatihan berpikir optimis efektif untuk menurunkan sikap pesimis, depresi, serta dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri. Pelatihan yang dilakukan oleh Lestari dan Koentjoro (2002) menggunakan pelatihan berpikir optimis pada pelacur yang tinggal di panti dan luar panti asuhan. Penelitian berpikir optimis menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok yang menerima pelatihan berpikir optimis dan partisipan yang tidak menerima pelatihan berpikir optimis. Kemampuan berpikir optimis yang dipelajari membuat individu dapat menghargai diri sendiri karena latihan berlangsung dengan sendirinya, bukan merupakan beban (Seligman, 2008).

Goleman (2002) mengemukakan bahwa sikap optimis dalam jangka panjang bermanfaat bagi kesejahteraan dan kesehatan fisik secara mental. Dalam bidang sosial, sikap optimis dapat meningkatkan kepercayaan diri, harga diri,

mengurangi sikap pesimis, membuat individu mampu menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial serta dapat menikmati kepuasan hidup dan merasa bahagia.

Uraian di atas menunjukkan bahwa salah satu intervensi untuk meningkatkan harga diri adalah dengan memfokuskan pada cara berpikir individu, yaitu dengan merubah *explanatory style* melalui berpikir optimis. Berdasarkan keterangan dari pengasuh yang memberikan dampingan, para remaja selama ini hanya diberikan nasihat dalam pengajian di setiap sholat berjamaah dan belum pernah diberikan pelatihan yang bersifat psikologis. Hal ini didukung dengan hasil survei yang menunjukkan harga diri remaja di panti asuhan yang tergolong dalam ciri harga diri rendah. Selain itu, adanya penelitian yang telah terbukti efektif untuk meningkatkan harga diri menjadi landasan untuk dikaji lebih jauh apakah bentuk pelatihan berpikir optimis berpengaruh dalam meningkatkan harga diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Oleh karena itu pertanyaan penelitian penelitian yang diajukan adalah “Apakah pelatihan berpikir optimis dapat meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan?”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk membuktikan secara empiris pengaruh pelatihan berpikir optimis dalam meningkatkan harga diri remaja yang tinggal di panti asuhan.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Remaja di panti asuhan

Bagi partisipan penelitian, diharapkan dapat selalu mempraktekan metode ABCDE dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat membantu meningkatkan harga diri.

2. Yayasan pengelola panti asuhan

Bagi pimpinan yayasan, adanya pelatihan berpikir optimis dapat dimanfaatkan sebagai upaya dalam meningkatkan harga diri remaja yang tinggal di panti asuhan.

3. Pengasuh di panti asuhan

Pelatihan berpikir optimis diharapkan dapat menjadi alternatif solusi untuk remaja di panti asuhan dalam menyelesaikan masalah yang disebabkan oleh harga diri.

4. Ilmu psikologi dan peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat memberikan sumbangan modul yang telah teruji untuk meningkatkan harga diri remaja yang tinggal di panti asuhan sebagai sumber informasi.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai harga diri selama ini memang telah banyak dilakukan. Sriati dan Hermawati (2007) membuktikan bahwa *training* pengembangan diri efektif untuk meningkatkan harga diri remaja putri homoseksual, pelatihan training pengembangan diri dilakukan dalam 3 sesi yang diberikan selama 3 hari. Helmi, dkk (1998) membuktikan pelatihan pengenalan diri efektif untuk meningkatkan harga diri melalui pengungkapan diri dan umpan balik yang dilakukan pada mahasiswa, pelatihan dilakukan dalam 5 hari dengan waktu masing-masing pertemuan selama 2 jam. Selanjutnya, Sipayung (2007) menggunakan pelatihan asertivitas untuk meningkatkan harga diri, pelatihan asertivitas dilakukan hingga mencapai ketrampilan bereaksi secara tepat dalam situasi sosial yang berlangsung dalam 3 hari berturut-turut yang terdiri dari 6 sesi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Seligman (1995) memperoleh bukti bahwa pelatihan berpikir optimis efektif untuk menurunkan sikap pesimis, depresi, serta dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri pada remaja. Penelitian tentang berpikir optimis sendiri belum banyak dilakukan di Indonesia, terutama dalam bentuk pelatihan. Lestari dan Koentjoro (2002) pernah melakukan penelitian berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri pada pelacur, yang dilakukan dalam satu hari pelatihan yang terdiri dari 5 sesi, dengan waktu 2 jam untuk setiap sesi. Penelitian tentang pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri khususnya partisipan remaja yang tinggal di panti asuhan belum pernah dilakukan. Pada penelitian ini partisipan yang digunakan adalah remaja yang tinggal di panti asuhan, sedangkan partisipan penelitian terdahulu

menggunakan wanita tuna susila. Pada penelitian ini menguji secara empiris pengaruh pelatihan berpikir optimis, sedangkan penelitian terdahulu bertujuan untuk melihat efektivitas pelatihan berpikir optimis pada wanita tuna susila. Oleh karena itu keaslian penelitian ini secara ilmiah dapat dipertanggungjawabkan.